



Receta: Kale y Quinoa ENSALADA DEL FUTURO

Ingredientes:

- ½ taza de kale
 - 1 taza de Quinoa cocida
 - ½ taza de lentejas cocidas y sin caldo
 - 1 taza de tomates cherry en mitades
 - ½ zanahoria (remojada en agua unos minutos)
 - ¼ taza de remolacha cruda (remojada en agua unos minutos)
 - ½ taza de vinagreta
- Puede añadir otros vegetales y quesos del país

Procedimiento:

- Sazonar por separado los vegetales con un poco de vinagreta. En un recipiente de vidrio colocar al fondo un poco de la vinagreta. Colocar una capa de kale. Añadir una capa de quinoa y una de lentejas. Luego una capa de tomates. Secar bien la zanahoria y remolacha, y colocar una capa de estos. Añadir otro poco de vinagreta. Enfriar y mantener fría.



Receta: CREMA DE AGUACATE

Ingredientes:

- 1 papa Idaho
- 2 cucharadas de aceite
- 1 diente de ajo
- 1 tin tin de sal y pimienta
- ½ aguacate
- 1 tin tin de sal
- ½ taza de caldo de vegetales
- ¼ taza de cebollín
- ¼ taza de cilantro
- ½ taza de crema de leche
- ¼ taza queso blanco

Procedimiento:

- Cortar la papa en láminas delgadas, dejarlas en agua. Luego, calienta el aceite y cocinar el ajo hasta que sude sin color. Añadir papas, agua, sazonar con sal y pimienta y cocinar hasta que ablande. Mientras, licuar las papas, aguacate, caldo de vegetales, cebollín, sal y cilantro. Añadir la crema de leche, el queso y suavizar. Servir como base y añadir alguna proteína como adorno, terminar con cilantro y bastones de plátano.

Información de interés:

Si se sirve con carne es un plato completo. El aguacate se puede preparar en mousse (crema, gelatina y clara de huevo). Para saber si el aguacate está listo para consumo, se debe tocar en su base. Si el aguacate esta opaco en el árbol, ya está listo. Si está brillante, no. Madurarlo a temperatura ambiente. Es un súper alimento, contiene más de 25 nutrientes; la pulpa y la semilla contienen un 70% de aminoácidos. En algunos casos se usa la pepa rallada y para hacer harinas. Contiene flavonoides que es un antiinflamatorio, posee gran cantidad de carotenoides y contiene ácido oleico. Obtenemos aceite de aguacate que es una grasa buena. Contiene provitaminas como la luteína y alfa tocoferol que barren los radicales libres (dañan el ADN de la célula). Posee Omega 3; 7 onzas de aguacate pueden disminuir en un 22% el colesterol malo (LDL) y aumentar un 10% el colesterol bueno (HDL). Alto en vit. B6 y ácido fólico. Evita la degeneración de la célula, tiene tres veces más potasio que el plátano. Ayuda a la epidermis y a cicatrizar. Tiene tres veces más fibra que la avena, por lo tanto, es excelente para cicatrizar. Su fibra soluble evita que la glicemia aumente en sangre, solo con una cuarta parte de la fruta. Recuerda aplicar las prácticas de inocuidad de alimentos: limpiar, separar, cocinar y enfriar.

*Día Internacional de las Ciencias
de la Familia y del Consumidor*

**"PRÁCTICAS DE CONSUMO
PARA UN FUTURO SOSTENIBLE"**

Organizado por la Asociación Puertorriqueña
de Ciencias de la Familia y del Consumidor

Cortesía:

Dra. Wanda Pantojas

UPR-Carolina



martes, 21 de marzo de 2023 | 8:00 a.m. - 4:30 p.m.
Costa Bahía Hotel & Convention Center (Guayanilla)

